

# 透析食料理教室

2008/1/30・31 実施



## メニュー

1食：698kcal 蛋白質23.5g 塩分1.2g カリウム749mg  
リン294mg (ご飯180gの場合)

ご飯  
鮭のみそマヨホイル焼き  
大根の甘辛煮  
紅茶ゼリー

## 鮭のマヨホイル焼き



材料1人分：鮭50g こしょう少々 玉葱30g しめじ20g マヨネーズ10g  
みそ5g 酒3g 砂糖3g じゃがいも30g

- ① 鮭は、身の部分にこしょうをしておく
- ② じゃがいもは、皮をむき、7mm厚さに切り茹でて水にさらす
- ③ 玉葱は、皮をむき7mm厚さにスライスし茹でて水にさらす
- ④ しめじは石づきをとり、ほぐしておく
- ⑤ マヨネーズ、みそ、酒、砂糖をボウルに入れ、よく混ぜる
- ⑥ アルミホイルを用意し、①～④のをせ、上から⑤のたれをかけて、ホイルを包む
- ⑦ オーブンを170℃に余熱し、20～30分加熱する

## 大根の甘辛煮



材料1人分：大根50g 豚挽肉20g サラダ油3g 砂糖4g 七味少々  
減塩醤油4g 片栗粉6g 小ねぎ1g  
だし汁(水80cc 昆布1.3g かつお節0.7g)

- ① 大根は、7mm位の厚さの、いちよう切りにし茹でて水にさらす
  - ② フライパンにサラダ油を入れ、ひき肉を炒める。火が通ったら、大根を加え、透明になるまで炒める
  - ③ ②に、水、砂糖、だし汁、七味、減塩醤油を加え煮る
- だし汁の作り方  
鍋に分量の水、昆布を入れ沸騰したら昆布を取り出し、さらにかつお節を加え一煮立ちさせたら、かつお節を取り出す
- ④ 片栗粉を水で溶き、③にとろみをつける
  - ⑤ ③を皿に盛り、小口切りした小ねぎを、上に飾る

かつお、昆布で作っただし汁を使ったこと、七味の辛味効果で薄味でもとてもおいしくできました

## 紅茶ゼリー



材料1人分：紅茶(液)80cc 粉ゼラチン1.3g フルーツ缶50g  
いちご15g はちみつ10g

- ① 紅茶を作り、すぐに粉ゼラチンを溶かし、容器に入れて冷やし固める
- ② 固まったらフルーツ缶、いちごを飾り、はちみつをかける

いちごもカリウムがあるので、今回1人分は1個にしました  
フルーツ缶のシロップには、カリウムがたくさん含まれているので使用しません。